Texas Parent to Parent

Perspectiva de los Padres

TxP2P Boletín Cuatrimestral

Al día con TxP2P – ¿Qué está pasando en el mundo de la salud mental?

Laura J. Warren, Directora ejecutiva TxP2P

Espero que estén disfrutando de la primavera y de un clima más agradable. Muy pronto estaremos llegando a los 100 grados de temperatura.

Aparte de la conferencia, hemos estado muy ocupados con llamadas de padres. El personal de la oficina ha notado que estamos recibiendo más y más llamadas de padres de niños que tienen un diagnóstico de salud mental. Ya sea problemas de salud mental junto con una discapacidad de desarrollo o solamente con un diagnóstico de salud mental. Siempre nos han dicho que son muy pocos los servicios para niños con discapacidades pero que aquellos que son para niños con diagnóstico de salud mental son todavía más difícil de conseguir.

Sabemos por experiencia, por las 19 personas que colaboran aquí, que cualquiera de nosotros puede tener una crisis con nuestros niños en cualquier momento. Pero ahora que tenemos personal que están experimentando crisis de salud mental en sus propias familias, nos estamos dando cuenta de primera mano, lo difícil que es encontrar recursos en estos momentos.

Así que hemos decidido educarnos mejor para poder ayudarlos con estos problemas y compartirles los servicios que vayamos descubriendo en esta travesía. Este boletín se tratará en su mayoría acerca de salud mental para su hijo, pero también para usted – como padres sabemos que también nos tenemos que preocupar por nuestra salud metal. Espero que se beneficie de las historias y servicios que le compartiremos.

Volumen 19, Ejemplar 2

Primavera 2019

En este ejemplar:

En el estado - Factores de Riesgo y Protección para las familias — pág. 2
De nuestras familias - La Sorpresa. Historia de una familia — pág. 3
Abogacía - Políticas sobre la salud mental — página 3
En el estado - Concientización sobre la salud mental — página 4
En el estado - Rechazo Escolar — página 5
De nuestras familias - Una llamada de atención — página 6
En el estado - Servicios para la salud mental — página 6
Calendario de conferencias— página 8

Cuando tu hijo necesita más ayuda

Liz Hong, Personal de TxP2P

El día que mi hijo me dijo que pasaba horas al día pensando en como matarnos a mi y a los niños de la escuela, me di cuenta que mi hijo necesitaba más ayuda de la que yo le podía brindar. Siendo nueva en este tipo de problemas, pensé optimistamente, que podíamos mandarlo a un centro residencial de tratamiento (RTC) por unos cuantos meses y todo estaría bien.

Después de casi 3 meses, todavía estamos esperando a que esto suceda. Dado a que nuestra documentación no era suficiente y no habíamos intentado llevarlo a un programa de hospitalización temporal, la idea de internarlo en un RTC no era todavía posible.

Cuando sus hijos necesiten más ayuda de la que se les puede dar en la casa, puede ser muy difícil meterlos a algún programa, más aún cuando uno lo tiene que pagar, pues los precios son muy altos. Para muchas familias, estos retos hacen que sea imposible que puedan conseguir los tratamientos de salud mental que muchas veces necesitan. A menudo, estos niños terminan siendo entregados al estado, pues no están seguros en sus propias casas.

Para detener este círculo, la propuesta de ley del senado 44 (2013) ofrece a los padres otra forma de proceder. Los padres pueden contactar los servicios de CPS (Servicios de Protección a Menores) o rehusarse a recoger a su hijo del hospital, siempre y cuando se hayan agotado todos los medios razonables disponibles para obtener servicios de salud mental.

Una vez que el padre toma este paso, CPS investigará a la familia para determinar si estan haciendo esto con el único propósito de obtener un tratamiento de salud mental para su hijo. Si determinan que este es el caso, la familia puede obtener una tutela compartida con el estado y el financiamiento para un RTC. Para aprender más acerca de este programa, diríjase a la guía llamada "Investigation and Referral to DSHS Residential Treatment Center Bed Resource Guide."

Otra opción para las familias que se encuentran en esta seria situación es pedir ayuda a la autoridad local. Su autoridad local de salud mental (LMHA) puede brindarle servicios a su hijo por medio de la exención YES, esto incluye acceso al administrador de caso y apoyos de vivienda en la comunidad para ayudar a que el niño aprenda diferentes habilidades. https://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/childrens-mental-health/yes-waiver). Continúa en la página 2

Cuando tu hijo necesita más ayuda

Vienede la página 1

La autoridad local de Discapacidad Intelectual y de Desarrollo de su área (LIDDA) también le puede brindar a los niños que tienen un IQ de 70 o menos, un lugar de cuidado intermediario para individuos con discapacidad intelectual o una condición relacionada (ICF/IID). Puede ser que su LIDDA también tenga una lista de espera para pagar por la estadía de un niño en un RTC. Puede encontrar el LIDDA que le corresponde en el sitio web de HHS: https://apps.hhs.texas.gov/contact/la.cfm

Si usted es como yo y tiene un niño con una enfermedad severa mental y necesita apoyo, puede llegar a sentirse muy aislada. También es muy común que los padres se culpen y sientan que si tan solo hubieran hecho algo diferente, las cosas no serían como son.

Yo pienso que nunca sabremos si las cosas pudieron haber sido diferentes, pero trato de mantenerme enfocada en lo que estamos haciendo en estos momentos. Si tiene sentimiento de culpa, lea este artículo del Washington Post, "When kids with mental illness can't live at home" (Cuando los hijos con problemas de salud mental no pueden vivir en casa). No estás sola, existen apoyos y programas que le pueden ayudar."

Los retos que enfrentan las familias con problemas de salud mental

Liz Hong, Personal de TxP2P

La salud mental puede ser un reto para toda la familia. Yo sé esto porque dos de mis hijos y yo tenemos una lucha con eso todos los días. La verdad es que cuando uno de nosotros tiene un mal día, es muy probable que pase igual con todos los demás. Y aun cuando el tener un familiar con problemas de salud mental es un factor de riesgo para que alguien más lo desarrolle, existen algunos pasos que se pueden seguir para bajar las probabilidades de que afecte a otra persona.

Las situaciones que incrementan las posibilidad de tener un problema de salud mental pueden ser tener un hermano o un padre con problemas de salud mental, vivir en pobreza y falta de supervisión, conocidas como factores de riesgo. Las cosas que hacen que sea menos probable que un problema de salud mental afecte a un niño se le llaman factores proactivos. Aun cuando tomemos los pasos más pequeños para construir los factores proactivos esto puede hacer una gran diferencia en nuestros niños. Estos son 5 factores proactivos de los que comúnmente se habla.

- **Resistencia de los padres** – Esto se trata totalmente del cuidado personal. Cuidarse a usted mismo también es cuidar a sus hijos. Modela el comportamiento que queremos que tengan nuestros hijos y ayuda a incrementar nuestra paciencia para que podamos responder de una forma más calmada y efectiva en momentos de tensión.

- **Conocimiento del desarrollo de niños** –Sé que todos hemos tenido momentos en los que nos hemos preguntado, "¿Es esto normal?" Entender la forma típica en la que los niños se desarrollan nos puede ayudar a entender por qué nuestros niños hacen las cosas que hacen. Esto aplica para niños con un desarrollo típico y para aquellos que tienen una discapacidad. Es una forma excelente de que los padres tengan expectativas apropiadas del comportamiento de sus hijos.

- **Las aptitudes sociales y emocionales de los niños** –Cuando su hijo pueda entender lo que está sintiendo, pueden aprender a responder a ese sentimiento. Escribir con su hijo lo que parece que está sintiendo cuando esté calmado y preguntarle acerca de lo que su cuerpo siente cuando está enojado, irritado, etc., puede ayudarlos a aprender a identificar y responder apropiadamente a sus sentimientos.

- **Conexiones sociales** –todos tenemos límites. Tener una conexión social fuerte con amigos y familiares nos puede dar un apoyo como padres al tener alguien que nos escuche, que nos cuide a los niños o que nos ayuden a hacer tareas. Una forma muy buena de construir una red de apoyo es por medio del contacto con otro padre por medio de Texas Parent to Parent. (Inscríbase en txp2p.org y pida que lo pongan en contacto con otros padres)

- Saber cómo encontrar servicios cuando los necesita –Todos necesitamos ayuda, servicios y apoyos profesionales, ya sean por un corto o largo periodo de tiempo. Saber cómo encontrar servicios y apoyos pueden ayudar a construir la autoestima y le ayudaran en tiempos difíciles.

Le podemos enseñar a encontrar servicios de mucho valor, ya sea becas, asistencia para terapias o medicamentos, servicios a largo plazo o programas locales. (Llame a TxP2P al 512-458-8600 ó al 866-896-6001.)

Visite también la página web de Avancemos Juntos Texas donde encontrará más información y apoyo. (En la barra de búsqueda escriba Salud Mental y Conductas.)

Tener una familia en la cual hay varias personas con problemas de salud ha sido todo un reto. Pero el aprender cómo ayudar a mis hijos y tomar pasos pequeños sobre cómo cuidar de mis propias necesidades, me siento más en paz. Y puedo ver los cambios positivos que les ha traído a mis niños. Te reto a que te comprometas a dar el primer paso, como ignorar todos los trastes que hay que lavar, evitar etiquetar las emociones de tus hijos y mejor hablarle a tu mejor amiga con la que no has hablado por mucho tiempo. Verás la diferencia que hará para ti y tu familia.

Una sorpresa en el momento que crees que tienes resueltos todos los problemas de salud mental. La historia de una familia

Recopilación de una entrevista hecha por Rosemary Alexander

James, el hijo de Nancy, siempre ha sido un niño muy social, él tiene parálisis cerebral (CP). Usa una silla de ruedas y siempre ha estado en clases regulares en la escuela. Puede hablar, pero es un poco difícil entenderle, tiene un aparato electrónico, pero prefiere usar su propia voz. Nunca tuvo problemas de comportamiento y siempre le ha gustado estar rodeado de gente. Ahora tiene 19 años, todavía está en la escuela pública y también pasa parte del día en un centro de desarrollo vocacional.

En estas pasadas vacaciones de primavera, de un día para otro, ya no fue el mismo. Estaba agresivo, se golpeaba, se aventaba de la cama, se golpeaba la cabeza contra la pared y le decía a su mamá que la odiaba. La familia nunca había visto ese comportamiento. Lo llevaron al hospital, donde le hicieron exámenes para determinar si este comportamiento tenía que ver con una nueva manifestación de ataques epilépticos o cualquier otro problema, pero todo salió normal, pero lo dieron de alta con medicamento para la ansiedad y depresión.

Sin embargo, las medicinas le causaron que se pusiera un tanto eufórico, manifestando su alegría de una forma desbordada. El medicamento no era la solución. Gradualmente, ha regresado a ser el mismo, pero la familia lo ve diferente y temen que se repita nuevamente.

¿Qué es lo que pasó? Después de pensar en todas las señas, Nancy concluyó que la ansiedad siempre había estado ahí, pero James siempre la había sabido manejar. La estaba manteniendo dentro hasta que finalmente explotó.

La forma más evidente en la que demostraba su ansiedad era preguntando constantemente que pasaría después. Siempre quería saber el qué, cómo, cuándo y dónde. Nancy siempre seguía su agenda sin necesariamente contestar todas las preguntas. Él estaba pidiendo más estructura. Ahora le están brindando varias formas de seguir una rutina para que él sepa dónde, cuándo y con quien sucederán las cosas.

Cuenta Nancy que para cuando James cumplió 19 años, ella estaba segura que tenía el diagnostico de CP bajo control. No estaba lista para preocupaciones nuevas. “Debí de haber prestado atención a las señales de alarma.” Nunca les dio importancia a esas señales importantes de salud mental. Ahora se toma las preguntas muy en serio, habla acerca de los planes y le brinda una estructura para llevarlos a cabo. Hacer las cosas sin planearlas ya no funciona.

Crecer es algo difícil para todos, más aún con una discapacidad física y dificultad de comunicación. Tal vez James explotó para dar la pauta que desea mas control de su vida. Nancy dice que está hablando más, que está usando más su IPad para comunicarse y que cada vez se asegura más de hacer que su voz se escuche. Ya decide qué se va a poner, a dónde quiere ir y cuándo quiere ir. Y su mama está más al pendiente de leer las señales.

Abogacía para la Salud Mental

Linda Litzinger, TxP2P Especialista en abogacía

Estamos a mitad de la sesión legislativa. Se han escuchado varias propuestas de ley para agregar más consejeros en las escuelas para ayudar a los estudiantes con problemas que estén enfrentando. Por cada propuesta de ley para la salud mental, existen probablemente tres propuestas relacionadas con las escuelas para hacerlas lugares más fuertes, al incrementar personal encargado de brindar servicios y voluntarios militares retirados. Es muy pronto para decir cúal ley es la que pasará, pues han estado muy ocupados pasando presupuestos, financiamiento para las escuelas y reducción de impuestos.

Tenemos que estar al pendiente de dos grandes propuestas de ley educativas:

1) Una ley que define lo que son modificaciones de conducta aceptables y no aceptables.
2) Una ley para ofrecer más habilidades a maestras de educación regular al modificar el currículo de educación y mejorar las oportunidades en las que trabajan.

Estas dos leyes brindarían a nuestros niños un mejor acceso a la salud mental mientras estén en la escuela. Si le gustaría abogar por estas propuestas de ley, mándeme un texto al 512-922-3810 o mándeme un correo electrónico a linda.litzinger@txp2p.org.

¡¡Agradecimientos a los patrocinadores de nuestra conferencia estatal!!

CDS in Texas
Community First Health Plans
Aetna Better Health of Texas
In-Home Attendant Services
Texas Children’s Health Plan
In-Home Attendant Services
BCBS of Texas
Behavior Frontiers
Cigna-HealthSpring
LifeSpan

Concientización de la Salud Mental

Mayo es el mes nacional de la concientización de la salud mental

ECI reconoce que en ocasiones la crianza de nuestros hijos es gratificante y a veces, desafiante. En honor al mes de la Concientización de la Salud Mental en mayo, es muy importante que los padres y las personas que están al cuidado de otros reconozcan la importancia del bienestar mental. Comúnmente es aceptado que la salud física es crítica para nuestro bienestar. A pesar de que son igualmente importantes, en muchas ocasiones no se le da la misma importancia a la salud mental que a la física.

El mes de la concientización de la salud mental, también tiene la intención de ayudar a incrementar nuestro conocimiento acerca de las señales y síntomas que existen en las desórdenes mentales y cúando es el momento adecuado para buscar ayuda. Es muy difícil saber la diferencia entre las conductas normales y las que son señales de una condición de salud mental. Busque ayuda si le preocupa su salud mental. Identificar los problemas en una etapa temprana le puede ayudar a tener un mejor resultado.

De acuerdo con la organización Mental Health America, una persona tiene que considerar buscar apoyo cuando:

- Tiene una depresión prolongada (tristeza o irritabilidad).
- Tiene la sensación extrema de felicidad o tristeza.
- Generalmente se siente con miedo, preocupado o ansioso.
- Pasa menos tiempo con otros.
- Hay cambios en los hábitos de alimentación y sueño.
- Tiene sentimientos de enojo y resentimiento.
- Tienen desilusión y alucinaciones.
- Siente Inhabilidad de lidiar con los problemas y actividades del día al día.
- Tiene pensamientos suicidas.
- Negación de problemas obvios.
- Presenta un sinnúmero de dolencias física inexplicables.
- Tiene un problema de abuso de sustancias (usa substancias para relajarse y manejar el estrés).

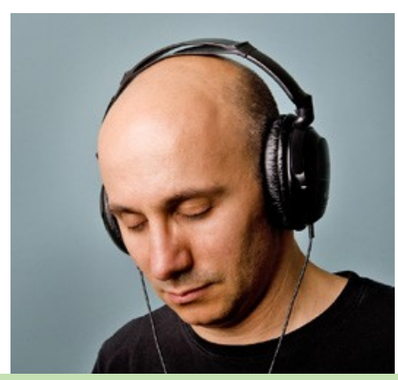
Actividades que pueden ayudar a tener balance y bienestar general son, una buena nutrición, ejercicio, dormir lo suficiente y una imagen personal saludable. Todos pasamos por momentos estresantes en nuestras vidas y el desarrollo de prácticas físicas y mentales saludables pueden ayudar a construir la resistencia que necesitamos para mantener nuestra salud mental en las situaciones estresantes.

Servicios

- The National Alliance on Mental Illness (NAMI) https://www.nami.org/About-NAMI
- Mental Health America Toolkit http://www.mentalhealthamerica.net/mental-health-month-2015-toolkit-download?sid=75381
- Mental Health America http://www.mentalhealthamerica.net/

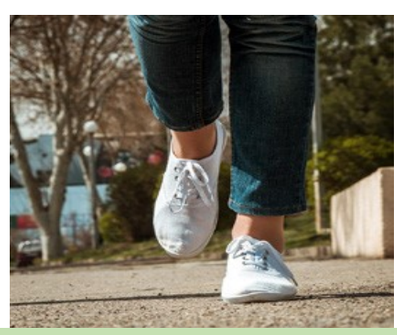
Consejos para calmar la mente:

Aparte entre 5 a 10 minutos al día para estar en silencio, sin ser molestado por llamadas telefónicas o el correo



Escuche música relajante
.

Practique ejercicios de respiración



Tómese 5 minutos al día para caminar, esto ayuda al estrés.

Rechazo escolar –¿Qué es y qué puedo hacer al respecto?

Carla Scruggs, Consultora en educación en casa y April Choulat, Especialista en Integración del Autismo

Les sucede a todos los padres tarde que temprano –tu hijo no quiere ir a la escuela. En muchas ocasiones después de las vacaciones de verano, al principio lo niños parecen estar muy contentos de regresar a la escuela. Después se dan cuenta que la maestra nueva pide más tarea o empiezan a notar el desgaste de levantarse temprano todos los días, así que prefieren quedarse en casa. Esto es normal.

Sin embargo, tener un rechazo escolar no es normal, "prefiero quedarme en la casa el día de hoy". De hecho, el rechazo escolar es un desorden emocional; no es una conducta, aún cuando se manifieste con comportamientos indeseables. Cuando un niño se niega a ir a la escuela día tras día, persistentemente, entonces uno tiene que considerar que es lo que está causando esa ansiedad.

Esto puede estar siendo causado por diferentes eventos en su vida, por ejemplo, la muerte de un ser querido, trauma, bullying o un mal maestro. Algunas veces no se saben las causas. El rechazo a la escuela puede surgir a cualquier edad.

Aún cuando el DSM-5 no menciona el rechazo escolar como un diagnóstico separado, se menciona como un síntoma del desorden de la ansiedad. En E.U. es reconocido por organizaciones como ansiedad y depresión y es definido de esta manera:

> *"El rechazo escolar describe el desorden de un niño que se rehúsa a ir a la escuela regularmente o tiene un problema quedándose en la escuela."*

Los problemas emocionales usualmente están ocultos. Sin embargo, la ansiedad severa provocada por la escuela se manifiesta con dolores de cabeza y de estómago. La mayor parte del tiempo los problemas emocionales no son visibles y como tales, no son reconocidos como una dificultad genuina por la cual la persona está atravesando.

Algunos estudiantes que demuestran señales de rechazo escolar pueden tener ansiedad o depresión y se les dificulta funcionar normalmente. Se pueden sentir culpables por ser castigados por no realizar las tareas como los demás lo esperan. Si ha pensado que su hijo es flojo, puede ser que esté malinterpretando su poco interés como algo que está haciendo a propósito en lugar de un síntoma de un problema emocional y sicosocial que es real.

Para ponerlo en perspectiva, piense en cualquier momento en el que usted haya pasado por una depresión o ansiedad, o por una condición crónica más seria como lupus o fibromialgia o dolor crónico. ¿Qué pasaría si estuviera pasando por un periodo donde su salud no estuviera al cien y que la gente le dijera que se aguantara y que dejara de ser flojo? Esto no motiva a nadie. Los padres también se pueden sentir como que están fracasando por no poder hacer que su hijo participe o quiera asistir a la escuela.

Puede tomarles tiempo a los padres el darse cuenta de lo que está pasando. Yo le sugiero quitarle un poco de presión a su hijo. Trate de no preguntar todos los resultados de sus exámenes o los proyectos escolares. Especialmente a los jóvenes no les gusta sentirse supervisados. Si tiene una buena relación con su hijo puede ser posible que tenga conversaciones de corazón a corazón y pueda investigar qué es lo que está causando la ansiedad que están teniendo en la escuela.

Si cree que su hijo está sufriendo del bullying escolar, tiene que darle atención a este problema y asegurarse que sea tomado con seriedad por todos los adultos. Pregúntele a su hijo qué puede hacer para ayudarle. Hable con sus maestros y obtenga su perspectiva. Esté al pendiente de las cuentas de redes sociales que tenga su hijo para saber si el bullying también está pasando en línea o por medio de mensajes de texto. Es muy importante retirarle a su hijo todos los medios por los que está sufriendo el bullying. Hágale saber que usted le cree y que va hacer todo lo posible para abordar la situación.

El trauma atrás de todo esto es algo que también se tiene que abordar. Asegúrese de que su hijo tenga el apoyo de sus padres, maestros y hasta un consejero profesional o un especialista en trauma. Existen terapias específicas para el Trastorno de estrés postraumático (PTSD en inglés), como integración o consejería, las cuales pueden ayudar mucho. El Centro Pacer tiene recursos e historias en su sitio web los cuales son diseñados para ayudar a que las familias prevengan y puedan lidiar con el bullying. Visite la página: https://www.pacer.org/bullying/about/ to learn more.

Otros aspectos que se tienen que considerar son los hábitos del sueño y de alimentación, así como el ejercicio. Estas rutinas básicas de cuidado personal son muy importantes para la salud mental y harán una gran diferencia en la mayoría de los niños que tengan dificultades emocionales. Tener una forma de sacar sus frustraciones y que el niño disfrute, le ayudará a quemar las hormonas del estrés. Si su hijo no participa en deportes o le gustan los ejercicios estructurados algo como la danza puede ser una buena opción.

¿Tiene su hijo una forma de expresarse emocionalmente mediante la escritura, el dibujo, el arte, la música u otro proyecto creativo? ¿Tiene su hijo metas que lo distraigan de las cosas que le están causando estrés o ansiedad? ¿Cómo maneja su familia las emociones? ¿Le dan importancia y aceptan los sentimientos mientras estos suceden? Los niños necesitan el lenguaje para describir como se están sintiendo. Estas son cosas en las que tiene que pensar para cultivar un mundo social y emocionalmente sano para su hijo.

La consejería profesional puede ayudar con la ansiedad que está causando el rechazo escolar, pero en ocasiones, el cambio de lugar es la mejor solución. Esto puede incluir: cambiar escuelas, recibir la educación en casa por parte de la escuela o dejar la escuela y estudiar desde el hogar.

De acuerdo con la doctora Elaine Aron, una experta en investigación sicológica, "aproximadamente el 20% de la población es altamente sensible y tienen un sistema nervioso finamente sintonizado el cual está altamente consiente y responde rápidamente a todo. "Los niños que están en esta categoría son más fáciles de sentirse abrumados o tener una vida emocional fuerte la cual no se puede entender en un salón regular. Si piensa que tiene un niño altamente sensible y le gustaría tener recursos adicionales, llene esta forma en línea (http://bit.ly/sensitivekids) para que se registre y pueda hablar con otro padre o simplemente para que esté al día con los entrenamientos y eventos.

Una llamada de atención para los problemas de salud mental. La historia de una familia

Recopilación de una entrevista realizada por Rosemary Alexander

Julie tiene dos niños, una hija con autismo y un hijo con el cual parecía que todo marchaba bien. Su enfoque estaba naturalmente siempre en su hija con autismo. Se dedicó por años a obtener el diagnostico correcto, el medicamento correcto, las terapias correctas. Cuando llegó a la edad adulta sentía que tenía toda la situación bajo control.

Tiempo después cuando su hijo pequeño estaba llegando a la adolescencia, empezó a tener algunos síntomas atípicos. Iba a la escuela y después pedía que fueran por él pues le dolía el estómago. Se quería quedar en su cuarto, comía menos y se estaba alejando de todos. Julie atacó los síntomas físicos así que lo llevó al doctor para que revisara los síntomas estomacales que estaba teniendo. Trataron diferentes medicamentos, hasta fueron con un especialista. Algunas de las cosas funcionaron por un tiempo, pero no se notaba una mejoría real.

Julie no tenía seguro médico para pagar por consejería y temía seguir por este camino. Finalmente, una amiga le dijo acerca de la autoridad local y cómo ellos podrían ayudarle. Ella sabía todo acerca de lo que hacían por personas con discapacidades intelectuales y con autismo, pero no tenía idea de cómo ayudaban a los que tenían problemas de salud mental.

La autoridad mental se llamaba Salud Mental/Centro del Retraso Mental. Ahora se llaman LIDDAs o Autoridad Local para Discapacidades Intelectuales y de Desarrollo. Hay uno en cada condado o grupo de condados y es el sitio local de Servicios Humanos y de Salud.

La autoridad local ayudó mucho. Dado los bajos ingresos familiares y el problema de salud mental que su hijo estaba enfrentando, Julie pudo conseguir un encargado del caso, un doctor para recetarle su medicamento y un consejero. Al final terminó con un diagnóstico de ansiedad severa.

Ahora que la familia tiene una mejor comprensión de su problema, han podido retomar la idea de integrarlo otra vez a la vida. "¿Cómo no pensé en conseguir estos servicios que ya conocía muy bien? Ahora aprecio mucho el hecho de que existan servicios locales para jóvenes con problemas de salud mental."

Para localizar servicios de salud mental en su área visite:

https://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-substance

Recursos e información de salud mental

Enfrentando nuevos retos cuando alguno de sus hijos experimenta problemas de salud mental. A continuación, algunos recursos que le pueden ayudar a familias de niños con problemas de salud mental.

El "waiver" YES

Los niños que estén en riesgo de vivir fuera de su casa dado a una enfermedad mental califican para la exención YES, o YES waiver. Este valioso programa brinda terapias alternativas, apoyos de vivienda en la comunidad, ayuda para la adaptación y otros métodos para ayudar al niño y a la familia que recibe Medicaid Star Kids.
https://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/childrens-mental-health/yes-waiver#

Autoridad local de Salud Mental/Local Mental Health Authorities

¿Sabía que la autoridad local puede ayudar a los niños y adultos con enfermedades mentales? Ellos evaluarán al individuo y determinarán sus necesidades. Ellos pueden brindar servicios para las familias que necesiten terapias, entrenamiento de habilidades, manejo de medicamentos y más.
https://hhs.texas.gov/services/mental-health-substance-use/mental-health-substance-use-resources/find-your-local-mental-health-or-behavioral-health-authority

NAMI

La organización de salud mental, The National Alliance on Mental Illness of Texas (NAMI Texas) cuenta con una variedad de programas de apoyo y educación para aquellos individuos que viven con problemas de salud mental, así como para sus familias y amigos. El programa incluye un grupo de apoyo familiar que se reúne una vez al mes y un programa llamado De Familia a Familia que es gratis. Se trata de un curso de 12 semanas para los miembros de familia que cuidan a algún individuo con una enfermedad mental severa.
https://namitexas.org/

Texas Parent to Parent

Texas Parent to Parent cuenta con personal que son padres de niños con problemas de salud mental y están listas para compartir sus experiencias con los padres que les llamen por teléfono. También contamos con grupos de yahoo para padres de niños y jóvenes que tienen un diagnóstico de salud mental.
https://www.txp2p.org/ o 512-458-8600, 866-896-6001

Continúa en la página 7

Recursos e información de salud mental

Continúa de la página 6

Websites/Sitios Web

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental) Incluye una descripción de todas las enfermedades mentales, incluyendo síntomas, tratamientos y terapias. https://www.nimh.nih.gov/index.shtml

Resources to Recovery: Un sitio web para las familias. Rtor.org es un sitio web que ayuda a las familias a encontrar recursos y apoyo para sus seres queridos que tienen alguno problema de salud mental.
https://www.rtor.org/mental-health-texas/

Información de Avancemos Juntos Texas

Apoyando a un hijo que está pasando por una crisis de salud mental https://www.navigatelifetexas.org/en/diagnosis-healthcare/supporting-a-child-through-a-mental-health-crisis

Hable al 9-1-1 si cree que su hijo está en una crisis extrema, necesita servicios de emergencia y está preocupado por la seguridad de los demás. Cuando marque al 911 explíqueles que su hijo está teniendo una crisis de salud mental. Pida que le asista una persona que esté entrenada en problemas de salud mental. Si la crisis no es muy extrema, llame al teléfono local para crisis de salud mental y pregúnteles qué hacer. Es más probable que el personal del 911 se lleve a su hijo a un hospital en lugar de tratarlo en su casa.

- Hable al número de emergencia de salud mental. Marque al 211 y pregunte cual es el número local de emergencia de salud mental.
- Hable al 1-800-989-6884, número de emergencia para jóvenes que abandonan el hogar, Texas Youth and Runaway Hotline o mándeles un texto al 512-872-5777. Ellos ayudarán a que su hijo reciba servicios gratuitos de consejería por medio del programa STAR, dentro de 24 horas.
- 1-800-784-2433 (1-800-SUICIDE) ó 1-800-273-8255 (1-800-273-TALK) Teléfono para la prevención del suicidio. Suicide Prevention Lifeline .
- 1-800-950-6264 (1-800-950-NAMI) Aquí podrá hablar con un especialista entrenado en crisis mental por medio de la organización National Alliance on Mental Health.
- Visite IMAlive.org para hablar con un especialista.

Visite https://www.navigatelifetexas.org/en/diagnosis-healthcare/supporting-a-child-through-a-mental-health-crisis para recibir más información, recursos y consejos.

Tomando acción basado en las señales que le da su hijo https://www.navigatelifetexas.org/en/diagnosis-healthcare/mental-health-for-children-with-intellectual-and-developmental-disabilities

Puede buscar ayuda de salud mental si su hijo:

- No se está comportando como usualmente lo hace – sus habilidades básicas han cambiado.
- Se rehúsa a participar en tareas rutinarias que antes hacía.
- Cambios importantes en sus patrones de sueño y apetito.
- Tiene mal humor, esta frustrado, agresivo, enojado, preocupado o triste.
- Tiene problemas para dormir, dolor de estómago, constipación, u otros problemas físicos sin tener ninguna razón médica.
- Tiene episodios de mucha energía, como caminar de un lado a otro, hace berrinches y es más vocal .
- Tienen comportamientos riesgosos o hacen cosas para lastimarse a propósito.
- Tienen más problemas de conducta o son más intensos de lo usual.

Visite https://www.navigatelifetexas.org/es/diagnosis-healthcare/supporting-a-child-through-a-mental-health-crisis Para mas información, servicios y consejos.

No olvide nuestras próximas conferencias:

- 15.ª Conferencia estatal anual para padres de TxP2P, San Antonio, Junio 21-22 de 2019 - para más información, visite nuestra página www.txp2p.org
- Conferencia para padres del sur de Texas TxP2P, Octubre 19 de 2019 mas información próximamente!

Driscoll HEALTH PLAN
A friend of the family

!!Agradecimientos a nuestros patrocinadores del círculo 2019!!

UnitedHealthcare Community Plan

Amerigroup
An Anthem Company

superior healthplan

Texas Parent to Parent
1805 Rutherford Ln., Suite 201
Austin, TX 78754

Línea gratuita: 866-896-6001
Local: 512-458-8600
Website: www.txp2p.org
Correo electrónico: txp2p.org

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
AUSTIN,TX
PERMIT NO. 657

¡Haga magia!
Ayudenos a apoyar a las familias de Texas

amazonsmile
You shop. Amazon gives.

- ☐ Visite smile.amazon.com
- ☐ Ingrese a su cuenta de Amazon
- ☐ Busque Texas Parent to Parent y seleccionelo como su organización de preferencia

GLOBAL
PRINTING SOLUTIONS
5114 Balcones Woods Dr., Suite 306, Austin, TX 78759
512-794-9000 www.gpsaustin.com

Agradecimientos a Global Printing Solutions por imprimir este boletín

Calendario de conferencias

Fecha	Nombre de la conferencia	Lugar	Inscripciones en:
Junio 21 - 22, 2019	15ª Conferencia Anual para Padres	San Antonio	www.txp2p.org
Agosto 1-2, 2019	27ª Conferencia Anual sobre Autismo	San Antonio	https://txautism.esc2.net/
Agosto 2-4, 2019	Expo Habilidades	Houston	https://www.abilities.com/houston/